# 新刊萬氏家傳養生四要

# 萬氏家傳養生四要卷之四

羅田密齋萬　全編著

## 却疾第四

吾聞上工治未病中工治將病下工治已病治未病者十痊八九治將病者十痊二三治已病者十不救

一

善治者治皮毛不善治者治骨髓蓋病在皮毛其邪淺正氣未傷可攻可制病至骨髓則邪入益深正氣

將億針藥無所施其巧矣毫勾萌不折至用斧柯治消不絕流爲江河是誰之咎歟

邵子曰與其病後纔服藥孰若病前能自防即聖人所謂不治已病治未病之謂也夫病已成而後藥之亂已成而後治之辟猶渴而穿井亂而鑄兵不亦晚乎

今人有病不即求醫隱忍冀瘥至於病深猶且自諱不以告人誠所謂安其危利其菑也一旦病亟然後求醫使醫者亦難以施其治詩云既輸爾載將伯助予斯之謂乎

心印經云生藥三故神與之精夫大虛之謂神生生之謂氣象形之謂精分人之有身由父母之構精所生也陽精隨氣以運動陰精藏神而固守內外交養動靜互根神依氣氣依精精歸氣氣歸神故能神與形俱與天地悠久也此之謂上藥五穀爲養五畜爲助五菜爲充五果爲益精不足者温之以氣形不足者補之以味精食氣以養色形食味以生力味歸氣氣歸精精歸神故亦可以形體不散精神不散益壽而以百數此之謂中藥水土金石草木昆蟲氣味合而服之可以攻邪　如辛凉之藥以攻風邪可使正

復此之謂下藥今人棄上藥而不求顧中藥而不知至於有病以下藥為良劑舍爾靈龜視我朶頤無怪乎斯民之不壽也

善養生者當知五失不知保身一失也　病不早治二失也　治不擇醫三失也　喜峻藥攻四失也　信巫不信醫五失也

東坡嘗曰吾平生求醫盡於平時驗其工拙至於有疾必先盡告其所患而後診視使醫者了然知厥疾之所在虛實冷熱先定於中則脉之疑似不能惑也故雖中醫療疾常愈蓋吾求病愈而已豈以困醫為

事哉誠哉斯言與警迷之砭劑也

吾嘗治病以色為先問次之為問者問其所好惡也問其曾服何藥也而與血脉相參制方之時明以告人某藥治某病某藥為佐使庶病者知吾使用之方彼有疑忌者文明以告之有是病必用是藥使之釋然　所以僻中者多惜乎吾見自用自專日趨於下無能繼其志者敢曰三世云乎哉

治病之法虛則補之實則瀉之邪氣盛則實正氣衰則虛瀉者謂攻其邪也攻者汗吐下針灸五法也假如外感風寒不急汗之何以得解內傷飲食不急吐

下之何以得解惟虛怯之病貴乎用補不可攻也故攻其邪氣者使邪氣退而正氣不傷此攻中有補也補其正氣者使正氣復而邪氣不入此補中有攻也用藥如用兵師不內禦者勝如知其醫之良即以其病付之用而不疑也苟不相信莫若不用吾嘗見病家自稱知醫醫欲用藥則曰某藥何用無以異於教玉人雕琢玉者幸而中則語人曰是吾自治也設有不効則歸罪於醫矣功則歸己罪則歸人存心如此安望其醫者之用心而致其病之痊乎

內經云惡於鍼石者不可語言至巧惑於鬼神者不

可語言　至德吾見世人有　病專務祈禱此雖胡貊之俗自少昊氏以來民相惑以妖相扇以怪迄今久矣况彼蠻烟障霧之中多魍魎狐惑之氣民惑於妖性不嗜藥故以禱為主也若五勞六慾之傷七損八益之病必有待於藥餌醫家有龍術王祝由科乃移精變氣之術誠可以治中惡之病傳駐之氣疫癘之災不可廢矣

昔有人暑月深藏不出因客至坐於牕下忽以倦怠力疲自作補湯服之反劇醫問其由連進香薷湯兩服而安

寶鑑云諺云無病服藥如壁裡安柱為害甚大夫天之生物五味備焉食之以調五臟過則生疾至於五穀為養五菓為助五畜為益五菜為充氣味厚合而服之以補精血氣偶用之不時食之不節猶或生疾況藥乃攻邪之物無病豈可服哉

聖濟經云彼倚真者蔽於補養輕餌金石補陽之劑一旦陽劑剛勝病起則天癸竭而榮涸陰劑柔勝病起則真火微而衛散一味偏勝則一臟偏傷安得不病

孫真人曰藥勢有所偏助則臟氣不平

唐裴潾諫憲宗曰藥以攻疾非朝夕常用之物況金石酷烈有毒又加煉有火氣非人臟腑所能經也

唐張皐諫穆宗曰神慮淸則血氣和嗜慾多而疾病作蓋藥以攻疾不可用也

韓昌黎銘李子之墓曰余不知服食說起自世世殺人不可數計而世人慕之至此甚惑也

潔古云無病服藥此無事生事

張子和云人之好補者或咨諸庸醫或問諸遊客庸醫以要和相求故所論者輕輕則草木草木者蓯蓉牛膝巴戟兎系之類遊客以好名自高故所論者重

理則金石金石者丹砂陽起石硫黃之類吾不知比為補者補何臟乎以為補心耶心得熱則瘖瘂之病生矣以為補肝耶肝得熱則神眩之病生矣以為補肺耶肺得熱則病積鬱矣以為補脾耶脾得熱則腫滿矣以為補腎耶腎為癸水其經則子火君火也補腎之火火得熱而益熾補腎之水水得熱而益涸百病交起由熱病而補元所得也

全按無陽則陰無以長無陰則陽無以化陰陽互用知五色成文而不亂五味相濟而得和也凡養生祛邪之劑必熱無偏熱寒無偏寒溫無聚溫溫多成熱

涼熱聚凉凉多成寒陰則奇之陽則偶之得其中和此制方之大旨也

治寒以熱治熱以寒中病則止勿過其劑也

王太僕云攻寒令熱脉不變而熱疾巳生制熱令寒脉如故而寒疾又起 欲求其適中安可得乎

內經曰不遠熱則熱至不遠寒則寒至寒至則堅痞腹滿痛急下利之病生矣熱至則吐下霍亂癰疽瘡瘍瞀鬱注下瞤瘛腫脹嘔衄血頭痛骨變肉痛血泄溢血泄淋閉之病生矣

論曰心肺損而色敝腎肝損而形痿瘦不能化而損

脾感此病者皆損之病也漸漬之深皆虛勞之疾也夫稟中和之氣而生身曰元精曰元氣曰元神者本身之真精真氣真脉也心之合脉也其神不可見其機見於脉也故曰神機夫真精真氣真脉也其原皆出於腎故曰原丹經所謂水鄉鉛者是也精者五臟之真精也經云　腎者主受五臟六腑之精而藏之故五臟盛乃能瀉謂之天癸者天一所生之水也兩腎之闔謂之命門　難經云　命門者諸精神之所舍原氣之所係也原氣之出於腎者如此脉之動也腎間之動氣所發也故人之脉以尺為主如樹之

根此真脉之出於腎者如此夫腎者生之本為陰陽之樞紐榮衛之根柢所以有補無瀉也丹溪滋陰大補丸最佳

按滋陰大補丸乃六味補腎地黄丸除去丹皮澤瀉合六味煨腎散除青鹽加牛膝五味子石菖蒲甘州枸杞四味共十三味為劑盖精者木之液也其臟屬肝藏於金裡金者水之母也其液屬肺金木交構變化凝結而腎納之謂之元精即真水也又曰嬰兒悟真篇云　金公本是東家子送在西隣寄体生認得喚來帰舍養配將姹女作親情是也氣者火之靈也

其臟屬心聚於膻中膻中者氣之海也其位在肺肺調百脉遊行三集之中歸於命門謂之元氣即真火也又曰姹女　悞真篇云　姹女遊方自有方前行雖短後行長歸來却入黃婆舍嫁個金公作老郎是也黃婆者真土也坎中有戊離中有巳故曰只緣彼此懷真土遂使金丹有返遠也神者精氣混合之名也故人未生之前精氣自神而生既生之後神資精氣以存心印經云　人各有精精合其神神合其氣氣合體真此之謂也

滋陰大補丸

熟黃四兩　川牛膝去蘆酒洗过

山藥炒一兩 杜仲去皮薑汁炒 巴戟去心 山茱萸去核

肉蓯蓉酒洗焙 五味子 白茯苓去皮 小茴香炒

遠志去心甘草同煮各一兩 石菖蒲一寸九節者

枸杞子五錢

右為細末用紅棗三十六枚蒸去皮核杵爛和煉蜜入藥末杵千餘下為丸如梧桐子大每服五十丸淡鹽湯或溫酒空心送下

此方以五味子補肺滋其水之化源山茱萸補肝山藥紅棗補腎脾石菖蒲補心又熟地黃枸杞從蓉山茱萸牛膝杜仲以補元精固精山藥紅棗五

味小茴以補元氣調氣巴戟遠志石菖蒲白茯苓以補神安神其性味清而不寒溫而不熱溫凉相濟陰陽適調滋補之巧豈金石所能及也丹溪云非深達造化之精微者未足以議此也

無極之真二五之精妙合而凝以成男成女者元氣也五穀為養五菓為助五畜為益五菜為充者穀氣也腎為元氣之根脾胃為穀氣之主故脩真之士所謂先天之氣真水真火者即此元氣也所謂真土為刀圭者即此穀氣也圭者戊巳二土也刀者脾之形象也澄心靜慮惜精愛氣者所以養此元氣也飲食

必節起吾不時者所以養此穀氣也無元氣則化滅無穀氣則神亡二者當相交養也古人制參苓白朮散謂補助脾胃此藥最妙今依丸劑與前滋陰大補相間服之尤佳

參苓白朮丸

人參　白朮　白茯苓

山藥　白扁豆（去殼薑汁炒各兩半）　炙甘草

桔梗　薏苡仁　蓮肉（去皮心各一兩）

加陳皮（去白兩半）　砂仁（一兩）

煉蜜為丸如彈子大約一錢重每服二丸棗湯化下此方以白朮甘草平肝以人參桔梗補肺茯苓

補心山藥補腎乃四君子加山藥蓮肉白扁豆薏苡仁專補脾胃之虛弱橘紅砂仁桔梗以助糟粕去滯壅也

夫陰陽者萬物之父母也水火者陰陽之徵兆也坎離者陰陽之定位也心腎者坎離之配合也故水居坎位而腎配坎為陰中之陽火居離位而心配離為陽中之陰心配離離中虛故心虛斯能虛物以腎配坎坎居實故腎實則能全形矣然心雖陽也其中之陰謂之真陰乃水之源也腎雖陰也其中之陽謂之真陽乃火之主也故水為精精中有神益精以全神

者謂之水府求玄火為神神中有精存神以固情看
謂之離宮修定此心腎之所宜交養也盖心為手少
陰君火腎為足少陰子水少陰者體也水火者用也
同体異用古人制方以滋陰大補丸補腎天王補心
丹補心藥頗氣味其揆一也
按易云先庚三日後庚三日庚者更也陽盡消而再
長月既魄而復明月出庚方此之謂也先庚三日于
也後庚三日癸也丁者心火也陽之所生謂之天根
癸者腎水也陰之所生謂之月窟一陰一陽互為其
根故邵子云天根月窟閑往來三十六宮都是春此

補心補腎之方互為其用也

天王補心丹　熟黃　白茯苓　人參

遠志（去心甘草水煮）　石菖蒲　玄參　柏子仁（去殼）

天冬（去心）　麥冬（去心）　丹參　炙甘草

酸棗仁（去殼炒）　歸身（酒洗）　杜仲（去皮薑汁炒斷取末）

五味（炒各一兩）

右十五　共為末煉蜜杵為丸如彈子大每丸重一錢金箔為衣每服一丸棗湯化下臨臥食遠服

此方熟黃白茯天冬玄參杜仲五味皆補腎之藥也其制方之法以熟黃當歸五味杜仲益血固精

以人參約茯苓栢子仁遠志菖蒲酸棗仁寧心保神除驚悸止怔忡令人不忘以天麥門冬丹參玄參甘草清三焦去煩熱療咽乾此方可與上二方相間服之

早服滋陰大補丸晝服參苓白朮散夜服天王補心丹最妙此三方延年之要也

夫五臟各一腎獨有兩者以造化自然之理也蓋太極生兩儀一陰一陽之謂也草木初生皆有兩瓣謂之兩拆左曰陽右曰陰故人穴形之初便生兩腎取方曰青龍南方曰朱雀西方曰白虎都是一體此方

曰玄武乃有二體乃龜蛇二體也蛇屬陽龜屬陰子半以前屬陰龜之體也子半以後屬陽蛇之體也腎者水臟上應北方玄武之象故有兩枚也人之初生水火自平陰陽和均無有差等至於天癸之動不知愛惜始覺一多一少故有陽有餘陰不足之論而將一腎分為兩體也不知節慾保守殘陰反服補陰益陽之劑吾恐已傷之陰未能遽復而幸存之陽今又見傷也陰陽俱傷元氣漸損人能久存乎是以所取補腎之方以滋陰大補丸為主也

人有悞服壯陽辛燥之劑鼓動真陽之火煎熬真陰

之水以抑相火妄動陰精漸涸者其法以滋水為主以制陽火蓋腎惡燥急食辛以潤之滋水者滋其水之化源以腎其辛燥之邪燥邪既退陰水自生水生不已則火有所制而不動矣以補陰丸主之

黃栢（鹽水拌新瓦上炒至褐色四兩）　知母（去皮酒拌新瓦上炒四兩）

淮慶熟地（酒洗焙十六兩）　天冬（去心新瓦上焙一兩）

共為末煉蜜為梧子大每服五十丸空心食前鹽湯下　腎惡燥用知母之辛以潤之腎欲堅用黃栢之苦以堅之虛則以熟地黃補之蓋虛則補其母肺乃腎母金體本燥今用辛燥之藥恐肺益燥

故以天冬而補肺使之潤燥瀉火而滋腎之化源也

昔中丞孫淮海公年四十無嗣嘗問予以廣嗣之道且語其故予告曰易云男女搆精萬物化生夫男子陽道之堅挺女子月事之時下應期交接妙合而凝未有不成孕者矣男子陽道不強者由於腎肝之氣不足也腎者作強之官肝者罷極之本肝之罷極生於腎之作強也故陰痿而不起不堅者筋氣未至也肝主筋肝虛則筋氣不足矣陰起而不堅不振者骨氣未至也腎主骨腎虛則骨氣不足矣又有交接之

則其精易洩流而不射散而不聚冷而不熱者凡神
內虧心氣不足也凡有此者宜各隨其臟氣之不足
而補之在肝則益其肝如當歸牛膝續斷巴戟之類
在腎則益其腎如熟黃蓯蓉杜仲之類在心則益其
心如五味益智破故紙之類用枸杞兎系梔子仁以
壯其精使不至於易乏山茱萸山藥欠實以固其精
使不至於易洩修合而服其藥勿雜其孩以時則兆
羆熊之夢麒麟之子可計日而待矣命其方曰

續斷丸

熟地二兩　歸身酒洗　牛膝酒洗

川續斷酒洗　巴戟去心　蓯蓉酒洗焙　枸杞

菟絲子酒蒸　杜仲薑汁炒斷絲　梔子去殼　山茱萸肉

芡實肉　山藥各一兩　破故紙炒　益智仁

五味各五錢

共為末煉蜜為丸梧子大每服五十丸空心溫酒

下

公問女子月事或前或後無定期者何以調之全曰此神思之病無以治之公曰何故全曰寵多而愛不周念深而幸不至是以神思亂也況女子者以身事人而其性多傲以色悅人而其心多忌故難調也公曰據此意制方平其氣養其血開其鬱宜無不可全

曰謹如教乃進調經丸方用香附川芎陳皮以開鬱
順氣白朮補脾當歸養心以治心脾之病
香附米杵淨一斤以醋浸春五日夏三日秋七日冬十日瓦罐煮乾又焙乾取末
川芎　當歸　白朮　陳皮各五錢
為末酒煮麵糊為丸梧子大每服五十丸空心食
前米湯下
人有陽道常痿者多致無子不可不慮也惟其求嗣
之急易為庸醫之惑或以附子起石為內補或以蟾
酥啞蓯蓉為外助吾見陽事未興內熱已作玉莖雖
舉頑木無用終身無子而夭殁者有之深念此藥無

葉而受醫藥之害遍訪諸方無驗此者出以示人命之名曰

壯陽丹　熟黃兩兩　巴戟去心二兩　仙靈皮三兩

破故紙炒二兩　陽起石煅另研水飛一兩

桑螵蛸真者燒一兩

右為末煉蜜為丸如梧子大每服三十空心無灰酒下亦不可恃此自恣也戒之

按秋石五補丸亦同紫何車之意丹經云可惜可惜真可惜腰間有寶人不識將錢買與扮髑髏却到街頭問秋石可見秋石者亦以人補人也但煉者必以

火雖有滋補之功不能無火性之毒方士乃設為水煉之法大陰煉法火升之法以誑人人喜其說耳為所誑而不悟謂水煉者譬如淋滷煮塩者用水耶用火耶可以類推矣雖有凝底汚濁之渣臭穢之氣其可服乎設以水澄之如塩入水消化不復再聚矣其有凝堅者乃假他物在中如取靛者之用石灰靛化而灰存關彼謂大陰煉者此日晒夜露之鹵垢也如年久糞缸之上所結人中白者亦可代秋石乎彼謂水升者水曰潤下過顙在山豈水之性哉雖曰火酒燒成者乃上升之氣化而為液復下而成酒也惟小

硝與水銀見火則上升而成粉也然則上升之秋石乃朴硝水銀之屬乎方士之誑人者巧如穿窬明哲之士未有不為所惑者也故謂其能除鹹去臭臭誠可去矣潤下作鹹鹹者水之性也五味在物各有自然謂鹹可去此絕根之言而人乃信之何也吾嫌秋石之洪衛於聚人之傳可代鹽食又無火毒

秋石鹹半水之精　補骨脂苦溫炒火之精　五味酸溫焙水之精

小茴辛溫炒金之精　巴戟甘溫去心土之精

各等分為末山藥作糊為丸如梧子大每日空心服五十丸紅棗煎湯送下

煉秋石法　取童男八歲以上童女七歲以上至精血未動者之小水不拘多少各半用大缸一口作竈放陰陽二水在中文武火煮將乾預置一鉄鏟安柄似鍬形不停手四邊鏟動又用桑白皮二三斤剉碎放在內以鏟鏟作一團和匀却用武火燒令鍋紅並桑白皮燒成灰為度去火待冷定然後鏟起秤多少重再取小鍋一口只用磚架以便易取易放將鏟起秋石研篩過秤每秋石一斤河水斤半同入小鍋中用火再煮乾以小鉄鏟鏟動勿令粘鍋照前燒令鍋紅煉二次去火取起放鉄鍋中乘熱研細末安置養

盆中又秤水一斤半放裡以物盖定勿令泄氣候冷別用一甕盆放筲箕在上下鋪細布一層再又綿紙一層別用竹箆作一團圈以布漫定如取魚之罩亦鋪綿紙一層在內傾水入裡放箕上隔一物濾過其滓藥去只用濾過清水又用磚作一字長爐約三四寸闊安炭火勿緊勿慢却以白緣盆置其上一字排定每盆中放水半盃少頃凝結如氷紫白可愛秋石成矣此為三煉無中生有渣滓之物臭穢之類盡絕矣或欲鑄錠選人却以錠模子取之

按補髓丹乃葛可久先生治癆瘵後之調養方也此

方按方之功甚大無疾之人可以長服以免血枯氣少髓乾精竭之病一名

十珍丸　犢猪脊髓一條完者　牯牛脊髓一條完者　團魚九肋者一個　烏雄雞白毛烏骨者一隻放蒸籠中以火酥子煨一七勿令乖食

四味各製去骨存肉醇酒一大碗於砂鍋中煮熟搗爛再入　大山藥五條　蓮肉去心皮半斤　京棗一百枚去皮節　柿餅有霜者十枚

四味修製用井花水一大碗於沙鍋煮熟搗爛與前熟肉和一處再用慢火熬之却下

鹿角膠四兩　真黃蠟三兩

右二味逐漸下與前八味和一處搗成膏子和平胃散末四君子末知母黃栢末各一兩共一十兩搜和成劑十分硬再入煉蜜放石臼中杵千餘下為丸如梧子大每服百丸不拘時棗湯下

人之遺洩其候有三作少氣盛鰥曠矜持強制情慾不自知覺而洩精者如瓶泛水滿而自溢也人或有之是為無病不須服藥　如邪魅於陰神不守舍心有所感不能主宰或心受熱陽氣不收而泄精者如瓶之側而水出也人多有之其病尤輕合用平和之

詢[illegible]在臟腑精傷真元以斷心不攝念腎不攝精夜
夢精交而泄者如瓶之罅而漏也人少有之此病最
重非固澀之劑皆靜之心必不能治也　或謂夢泄
發於房勞者亦陰陽交接二氣相應真精雖泄真氣
不走者在夢中則精氣俱泄矣又有一等人念慮邪
淫神氣消靡游魂為變邪氣乘虛往往與鬼魅交通
是又厄運之不可挽者非藥相助誠哉是言也

治夢遺法　除滛而自滛者其情有所感心有所慕
宜服前滋陰大補丸並固精丸更宜清心寡慾一方
不生可也否則久亦成虛滑矣　若因酒色縱恣下

元虛損者必用妙應丸秘精固澀之藥以救其脫用前藥河車丸滋補之藥以滋其陰清淨以安其神戒懼以防其敗或有能濟者矣否則虛損無補其何能淑

更有睡法夜只側卧或左或右伸下足屈其上足以曉下足之膝膝中上手掩臍下手握固枕其首於臂屈其腿勿令換肉則通宵不泄矣

固精丸　治心神不安腎虛自泄精

知母炒　黃柏一兩炒各　牡蠣煅左顧者　白龍骨火煅

芡實去殼　蓮蕊仁炒二兩　白茯苓去皮筋　遠志去心

山茱萸肉各三錢　硃砂水飛過三錢另為衣

山藥一兩研伏炒

右山茱萸以上九味研為細末水煮山藥糊丸如梧桐子大每服五十丸棗湯送下

妙應丹 治遺精白濁乃固澀去脫之法也

真龍骨　硃砂水飛　石菖蒲各三錢半　白茯苓一錢

柏子仁　石蓮肉　炒仁各一錢半　桑螵蛸焙

兎絲子酒浸一日焙各五錢　牡蠣用破草鞋包火煨細研一錢

右為細末山藥糊丸梧桐子大每服五十丸粳米飲下

金鎖秘精丹 治男子嗜慾過度精氣不固固澀去

脫之劑

遠志去心　芡實肉各四兩　白龍骨煆一兩　桑螵蛸焙一兩

共為細末又以金櫻子霜後半黃者去刺劈兩片去子水淘淨搗爛入鍋中水煎不住火添水耗半以布濾去楂再煎如稀餳和藥末杵千餘下為丸梧桐子大每服三十丸心鹽湯送下更以猪腰子二枚煨熟壓之助其藥力

人之生也水為命火為性土為形故水火非土則無所栽性命非形則無所附形者性命之舍猶果之仁有殼也何謂土戊己是也何謂形脾胃是也

胃為戊土以司受納脾為己土以司傳化胃陽主氣脾陰主血榮衛乎一身者也故脾胃實則糟粕變化津液流通神安而性靜氣盛而命立則無病矣脾胃若傷則水穀入少榮衛氣衰形敝而性命無所依附矣此東垣脾胃論誠發千古不傳之秘也

人讀東垣書用補中益氣湯只說內傷是不足之病不知其有餘之為內傷也蓋不足者脾胃之正氣不足也有餘者水穀之邪氣有餘也故諸補中益氣方者皆治其不足之病諸導滯消積方者皆治其有餘之病也

人有平日食少者必無傷食之病間或有之只從不足一邊論補中益氣內少加耗藥以消導之可也不可妄攻致成虛損人之善食者脾胃素強自恃其強而倍之即成傷矣雖大吐大下未為不可

人之傷食者未可便吐下之恐傷胃氣加傷之輕者損穀自愈不必服藥若覺胸腹痞脹當節自以指探而吐之可也或服前加減二陳湯一二劑或服保和丸服之以快為度不可遽下惟覺腹中滿痛煩燥不安不可下當問其所傷之物以前取積丸攻而去之不可隱忍便成損毀

保和丸 消宿食無留滯之積助脾胃成變化之功

尤宜小兒

橘紅一兩 只實麩炒 黃連姜汁炒各五錢 白朮土兩

木香三錢 山楂肉 神麴炒 麥芽炒各七

萊菔子炒各五錢

為細末湯浸蒸餅為丸白湯下

脾胃素强能食之人宜常服枳朮平胃丸以免傷食

之病

白朮 蒼朮米泔浸 陳皮各四兩

厚朴姜汁炒 只實麩炒 香附童便浸各二兩 砂仁

炙草各一兩

為細末荷葉包粳米煮飯為丸梧桐子大每服五十米飲下

脾胃素弱食少之人宜常服健脾散以助中和氣治脾泄尤妙

人參一兩　白朮　白茯苓各二兩　炙甘草二兩

山藥　蓮肉去心　薏苡仁　芡實去殼

白扁豆去殼炒各兩兩

右為細末每服二錢薑湯調服

人有喜飲者當服神仙醒酒方解酒毒醒宿酒飲酒不醉

葛花五兩　赤小豆花三兩

家葛根（澄粉八兩） 白豆蔻（去殼取末七錢）

右為細末用生藕搗汁和丸如彈子大每服一丸嚼爛津嚥下

凡丈夫無子者有二病焉一曰稟賦不足二曰色慾太過所以陽道痿弱精氣衰冷故無子者天命之限亦人事之甚方無悔也宜服

巴戟丸

巴戟（酒浸去） 杜仲（鹽酒炒去絲） 益智仁

兎絲子（酒浸蒸焙） 川續斷 白茯苓 山藥

遠志（去心甘草水炙） 蛇床子（炒） 牛膝（去蘆酒浸各一兩）

山茱萸（去核） 五味子（各一錢） 肉蓯蓉（酒浸二兩）

為末煉蜜為丸梧子大每服二三十丸空心溫酒

下

凡婦人無子者有三病一曰血海虛冷二曰神思困鬱三曰飲食減少所以經候不調朝夕多病故無子也宜服

烏雞丸

白毛烏骨雞一隻重二斤半許閉在籠中以陳老米飯喂養一匕勿令食虫開死去毛腸淨用用參四兩剉細放湯服汁以苑潰一箇裝雞在內再入醋酒浸煮約蕎一二寸許慢火煮熟取出和骨搗爛搥作薄餅醋餘汁焙至乾研為末

香附米淨一斤分四主一主米泔水浸一主童便浸一主醋浸一主酒浸春秋二日夏一日冬四日搗碎焙乾

熟地黃四兩

當歸酒洗

白芍藥

鱉甲六狀炙　川芎三兩半　人參各三兩　牛膝去蘆酒洗
白朮　知母各二兩　丹皮　貝母
柴胡各二兩　地骨皮　乾薑炒　玄胡
黃芩炒各一兩　秦艽半兩　白茯　黃芪各二兩炙
生地黃三兩酒洗
為末併雞末和勻酒浸各半煮麪糊丸如梧子大
每服五十丸溫酒米飲任下忌煎炒辛辣之物及
莧菜
男女之無子者非情不洽則神不交也何謂情不洽
或男情已動而女情未洽則玉体方交瓊漿先吐陽

精先至而陰不上從乎陽謂之孤陽或女情動而男情未洽則桃浪雖翻玉露未滴陰血雖至而陽不下從乎陰謂之孤陰兩者不和若春無秋若冬無夏故不成胎也若此者服藥何益

腰者腎之府人身之大關節也行則傴僂腎將憊矣故腰痛之病多屬腎虛曰風曰濕因虛感之人年四十以後腎氣始衰宜常服煨腎散青娥丸二方庶免腰痛之患或以腰卒痛者煨腎散服之立止

煨腎散　杜仲　蓯蓉　巴戟天　茴香　故紙　及青塩
備羊腰子燒來服　八十公公似少年

杜仲（鹽水炒去絲） 肉蓯蓉（酒洗） 巴戟（去心） 小茴（炒）
破故紙（酒淘淨炒） 青塩（半） 各等分
右為末和勻用猪腰子竹刀劈開內劃成縱橫
路入藥一錢濕紙包裹火中煨熟食之温酒嚥下
每日食一枚怗羊腰子亦可

青娥丸 昔趙進食從黃州太守得此方久服大有
神效遂作詩以記其功云 十年辛苦走邊隅
造化工夫信不虛 奪得風光歸掌內 傾城不
笑白髭鬚 破故紙（十兩水淘淨待乾用黑芝蔴同炒去蔴）
杜仲（去皮剉碎以生姜自然汁拌炒斷絲取末五錢）

二味各等分為細末用胡桃肉五十箇以糯米粥相拌同肉搗如泥布濾去滓只用此胡為丸梧子大每服三十丸空心鹽湯下　人年四十腎始衰陰氣自半腎之榮髮也故髮始斑者宜服

何首烏丸　壯精補髓髮永不白

何首烏新取赤白二種各半用米泔水浸一夜竹刀刮淨忌鐵　牛膝去蘆半斤　黑豆三斗酒浸

用柳木甑一箇作平底箄放高些勿近水鋪黑豆一升在底即鋪何首烏片六兩一層又鋪牛膝二兩紫錢作一層又如前鋪黑豆首烏牛膝以物蓋定慢火熬至豆爛為度取出去豆以竹刀剉碎曝

亂用石碾石臼取犯銅鐵

何首烏末一斤　熟黃酒蒸焙乾取末半斤忌鐵　牛膝末半斤

三味和勻煉蜜放木臼內杵千餘下為丸梧子大每服五十丸用先蒸過黑豆晒乾為末收貯每用七粒煎酒吞藥忌羊血蘿蔔生葱餅糯

人年五十肝葉焦膽汁減目始不明夫目者精明之府肝之竅也水者木之母也腎為水臟其液藏於肝膽上注乎目自四十腎衰精少液乾故五十肝葉焦膽汁減者皆腎氣不足所致也虛則補其母宜用

育神夜光丸　熟地黃酒洗蒸焙　生黃酒洗焙各二兩取末

當歸 酒洗　牛膝 去蘆酒洗　遠志 去心甘草水煮　地骨皮

枸杞 酒洗　甘菊花　五味子 各一兩　兎絲子 酒洗

淘去灰土再以酒浸一夜蒸搗為餅焙乾　只殼 麸炒

為末煉蜜為丸梧子大每服五十丸空心鹽湯下

食後酒下臨睡茶湯下

夫齒者骨之餘腎之標也故腎氣盛則髮長齒堅腎衰則齒豁髮落古人用揩牙散如西嶽華山方可用切不可以苦參揩牙昔有人用之病腰痛者以腎受傷也吾有一方白牙固齒去風除齲屢用其效

熟地黃 二兩　香附 二兩　嫩槐枝 四十九寸長新用瓦上炒成炭

存性取起、揀去梗 石羔煆一两 旱蓮草二两 升麻炒一两半

細辛五錢 白芷五錢 羊脛骨燒灰五錢 青皮炒五錢

為末用黑鉛作盒盛之

人年六十外若大便艱澁秘結此氣不調血不潤也慾腎開竅於二陰腎虛則津液不足津液不足則大便乾澁不通切不可用攻下之劑愈攻愈秘轉下轉虛雖取一時之快遺貽終身之害古人用蘇麻粥以養老川溪以三子養親湯事其母皆美法也吾製地黃四仁丸治老人便秘之病

地黃四仁丸 火麻仁研淨內二两炒 郁李仁去殼

一兩另研　桃仁去皮尖四十九粒　杏仁同製數

熟黃酒洗蒸焙另研二兩

右五味各研極爛不篩放舌上無渣方好煉蜜為丸梧子大每服五十丸棗湯送下　此方以地黃補腎生汁液麻仁桃仁治血秘又潤血中之燥郁李仁杏仁治氣秘潤氣中之燥和之以蜜亦以潤燥也

蘇麻粥用　真蘇子炒五錢　火麻子炒一兩

研爛以熟絹袋盛之用水二盞於細袋子中煮之三沸取出掛當風處令乾下次再煮又擂藥一錢可

煮三次却以木水入粳米煮糜粥食自然大便潤快以麻仁潤血蘇子行氣也

三子養親湯　用蘇子炒　蘿蔔子炒　白芥子炒

各研為末三處收臨時以一味為君二味為臣君者五兩臣者二兩半每藥一錢滚白水點服如氣盛以蘇子為君痰盛以芥子為君食積以蘿蔔子為君

人年中以後多脾泄之病前健脾散乃聖藥也切不可用却滞之劑

按來壽九方肯大梁郭之鄉為尚書時常服之年逾

八十精力倍加此方大補元陽益脾胃調順氣血添補精髓人年四十以後當宜服之

蓮肉一斤去心先用酒浸一日後裝入雄猪肚內縫緊都將浸蓮肉酒添水煮熟取出曬乾肚子不用

蒼朮刮淨一斤分作四分用酒鹽水米泔醋分浸按時定日

白茯苓四兩　熟黃四兩　川續斷炮取肉　枸杞

山藥　梔子仁炒研另　破故紙用麻[illegible]同炒香去麻各二兩

青塩炒五錢　沉香　木香各一兩　五味

小茴香炒二兩

十四味為末酒和杵勻為丸如梧子大每服五十丸加至七十丸空心溫酒下塩湯送下此方乞草

靈丹尤勝

人之病皆有十病九痰之說然則痰之為物也乃腎之真水五臟之真精腸胃之精液人之有痰猶魚之有涎木之有液均無是痰則死矣惟人氣失其平則氣逆氣逆則津液不行不行則榮衛不通不通則水穀之氣不能傳化併其糟粕之滓凝聚而成痰矣痰者水穀之養所變也古人治痰以通氣為主意可見矣肥人之痰從濕瘦人之痰從火不可不知

肥人痰者奉養太厚軀脂壅塞故榮衛之行少緩水穀之化不齊所以多痰故治肥人者補脾益氣為主

宜用

益氣化痰丸

南星去皮臍二兩　半夏湯泡七次三兩

為細末用姜汁捏作餅勿太軟用楮葉包裹加盦醬樣待生黃衣取出晒乾此須在三伏天作之半夏曲亦如此作加

人參五錢　白朮　白茯苓　陳皮各一兩半　蒼朮米泔浸　香附童便浸　只實麸炒各一兩　蘇子炒另研　白芥子炒另研　炙甘草各五錢　神麯炒一兩　桔梗炒一兩

為末用姜汁浸蒸餅為丸梧子大每服五十丸白湯送下

瘦人之痰癆勞太過暴怒無常衝任之火妄動水穀之氣不化所以生痰治瘦人者以補腎降火為主宜用

滋陰降火丸

熟黃薑汁拌炒　天冬去心　白茯苓

知母炒　黃柏炒火色各十兩　貝母　陳皮去白鹽水

黃芩二兩研　括蔞霜各五錢

為末煉蜜為丸梧子大每服五十丸空心淡姜湯下

人之癆瘵者動曰火症此虛損之病也分五臟治之不可悮也

病者憎寒壯熱自汗面白目乾口苦精神不守恐畏不能獨卧其病在肝宜服柴胡四物湯金匱腎氣丸治之

柴胡四物湯　即小柴胡四物湯二方合也

人參五分　黃芩一錢　半夏泡三分　柴胡一錢

炙甘草五分　當歸身七分　川芎五分　白芍五分

生黃酒洗一錢　生姜三片　水煎

金匱腎氣丸　即六味地黃丸乃補肝之丹也

山藥四兩　山茱萸肉四兩　澤瀉　丹皮去木

白茯苓各三兩　熟黃八兩

爲末煉蜜丸每服五十空心酒下

病者寒熱面黑鼻燥忽忽喜怒大便苦難或腹清泄口瘡其病在心宜服加減八珍湯天王補心丹

人參　白茯苓

炙甘草　歸身

生黃　白芍

麥冬各五分　五味九粒

酸棗仁炒三分　澤瀉三分

黃連

水一盞燈心十二根水煎八分食後服天王補心丹方見前

病者悄寒熱面青唇黃舌本强不能言飲食無味体

重肌痛口吐涎沫其病泄脾宜服

補中益氣湯　參苓白术丸

補中益氣湯

升麻五分　黃芪炙　炙甘草五分

人參一錢　白术五分　歸身五分　柴胡五分

陳皮五分

水盞半煎八分食遠服

脾胃益虛肺氣先絕用黃芪以益皮毛而閉湊理不令自汗上喘氣逆短損其元氣用人參補之心火乘脾用炙甘草以瀉火熱而補胃之元氣若脾胃急痛腹中急縮者宜多用之　此三味乃除

濕熱須熱之聖藥也　白术甘溫而苦除胃熱利腰臍間血○升柴苦平味薄能升胃中清氣又引黃芪甘草甘溫之氣上升能補衛氣之散解而實其表○用當歸以和血脉○用陳皮以理胃氣又助陽氣上升以散滯氣而助甘辛之藥力○如咽乾加乾葛○心刺痛倍加當歸○精神短少倍加人參外加五味子○頭痛加蔓荊子　痛甚加川芎○咳嗽夏加五味麥冬秋加連節麻黃　春加佛耳草款冬花　久病者去人參○食不下者或胸中有寒或氣滯加青皮木香陳皮　寒月加益

智仁草豆蔻　夏月加芩連　秋加檳榔砂仁
心下痞加芍藥黃連○腹脹加只實木香砂仁厚
朴天寒加生姜肉桂　夏加黃芩乾葛白芍　冬
加益智仁草豆蔻半夏○脇痛或縮急加柴胡甘
草○臍下痛加熟黃不已是寒加肉桂○大便秘
結加當歸外加大黃○脚弱或痛加黃栢不已加
防風○氣浮心乱以硃砂安神丸鎮之
右此方加減之法乃飲食勞倦喜怒不節之症若
症屬熱中者宜用此方若症屬寒中者則此方中
黃芪人參甘草白芍五味能益其病不宜用此方

參苓白朮丸 方見前

病者憎寒發熱而鼻乾口燥毛折咳嗽喘急時吐白沫或有紅血線其病在肺宜服加味紫菀散太阿膠丸

加味紫菀散 即海藏治虛勞咳中有血方加

天冬 麥冬 人參三分 紫菀二分

知母二分 貝母五分 桔梗三分 甘草三分

五味九分 白茯苓五分 阿膠五分炒成珠 天冬去心

麥冬去心各八分 水一盞煎八分臨睡服

大阿膠丸 凡咳血俱効 真阿膠蛤粉炒成珠

生黃　天冬去心　白茯苓　五味子肥者
山藥各一兩　貝母　知母　款冬花
桔梗　桑白皮蜜制　杏仁炒去皮　人參
甘草各二分半
為末煉蜜為丸彈子大每服一丸薄荷湯下
病者憎寒面黃耳聾焦枯筋骨痠痛小便白濁淋瀝
其病在腎宜服
加味四物湯　此補腎虛之要藥也　熟黃二錢二分
川芎七分　歸身五分　白芍一錢　知母八分
黃栢八分炒褐色　天冬一錢去心　五味十二粒　栢子仁五分

水二盞煎一盞空心服下

又宜服紫河車丸方見前此上三條乃治虚勞之法也

人有常病實熱者熱久不退元氣受傷所謂壯火食氣也宜生熟三補丸主之

生熟三補丸　此方瀉壯火以去元氣之賊除客熱以滋腎水之源水升火降成既濟之功天清地寧致交會之用豈小補云乎哉

黄芩　黄連　黄栢俱半生半炒　甘草半生半炙

各一兩為末煉蜜為丸梧子大每服五十丸淡薑

湯下

人有脾虛生痰者宜只殼化痰丸主之

白朮二兩　只實麩炒二兩　陳皮去白留紅各七錢半

半夏曲一兩　香附童便浸一兩半　神麯一兩炒　蒼朮米泔浸一兩半

為末荷葉包米煮飯為丸梧子大每服五十丸淡薑湯下

此方健脾胃成傳化之功進飲食無留滯之積開鬱而氣自順化痰而飲不為藥品雖歛其功最大

內經曰大毒治病十去其三小毒治病十去其五無毒治病十去其七制為定數者恐傷正氣也又曰穀

肉菜菓以食養盡之首謂以穀肉菜菓去其未盡之邪也可見穀肉菜菓皆藥也

凡肝病者宜食酸麻子犬肉韭皆酸所謂以酸寫之也

心病者宜食苦小麥羊肉杏薤皆苦所謂以苦寫之也

脾病者宜食甘粳米牛肉棗葵皆甘所謂以甘寫之也

肺病者宜食辛黃黍雞肉桃葱皆辛所謂以辛寫之也

骨病者宜食鹹　大豆猪肉栗藿皆鹹所謂以鹹寫之也

今人無事多喜服酒藥者謂其去風濕也蓋人身之中陽主動陰主靜陽常有餘陰常不足治者辛燥之物助陽耗陰者也加之辛燥之藥不已甚乎辛則發散燥則悍熱春夏飲之則犯遠濕遠熱之禁秋冬飲之則失養收養藏之道果有風濕之疾飲之可也無風無濕飲此辛散燥熱之劑則腠理開血氣亂陽不能固陰不能容風濕之氣因而乘之所謂啟關納寇也吾平生不妄與人以古方必有是病可與酒助其

藥力者則與以對症之藥而烏附草藥不敢用也若夫常飲之酒則有仍家可以調氣可以怡神豈特卻疾而已哉

地黃酒法 每糯米一斗用生地黃三斤同蒸以白麴拌之候熟任意用之益地黃味甘苦寒無毒大補五臟內傷不足通血脉填骨髓益氣力利耳目古詩云床頭一甕地黃酒

薯蕷酒 一用山藥生者佳如無生者取乾山藥蒸熟去皮一斤酥油三兩(以牛髓代之)同研丸如鷄子大每服一粒用酒半斤燙熱以丸入酒中化開飲之益

山藥味甘性溫無毒補虛病充五臟强陰久服耳目聰明輕身不飢書云聲韻凉而能補大有益於補养

何首烏酒　新取用竹刀刮淨薄切米泔浸一夜取出日乾木石臼杵為末甕器盛之每日空心稱一錢酒調服盡何首烏味甘濇長筋骨益精髓壯氣力黑鬚髮久服令人有力遇偶月服之為良忌羊血一說何神物首助道在仙書雌雄相交晝夜合之服之去穀日居月諸返老還少保安病軀

天門冬酒一新取天門冬一二十斤去皮心陰乾搗

羅為末每服三錢酒調下益天門冬味苦甘寒强骨髓养肌膚鎮心補腎潤五臟益氣力殺三虫去伏尸久服延年令人多子此藥在東嶽名淫羊藿在中嶽名天門冬在西嶽名藿香藿松在北嶽名無不愈在南嶽名百部在京洛山谷名顛棘處處有之其名雖異其實一也忌鯉魚

春壽酒方　常服益陰精而能延壽强陽道而得多男黑鬚髮而不老安神志以常清蓋取為此春酒以介眉壽之義而立名也

天門冬去心　麥冬去心　生黃　熟黃

山藥　　蓮肉去心　　紅棗去皮核各等分
每一兩煮酒五碗旋煮旋飲其渣於石臼中杵極
爛為丸梧子大每服五十丸酒下此方大有補益
治諸風痰紫背浮萍酒方　　歌曰　天生靈草無根
幹不在山兮不在岸始因柳絮逐東風點點飄來
浮水面神仙一味去痼病要採之時七月半管甚
癱風與瘓風些小微風都不算豆淋酒內服一丸
鐵幞頭上也出汗其萍以紫背為上採回攤於竹
篩中下著水盆曬之乃乾研末煉蜜為丸如彈子
大每服一丸用黑豆煎酒化下治右癱右瘓三十

六種風偏正頭風手足不舉口眼喎斜癱風癩風
服過百粒即為全人

比天助陽補精膏　歌曰　靈龜衰弱最難痊　好把玄𦈏子細看　補髓添精身體健　殘軀栽接返童顏

此方添精補髓善助元陽潤皮膚壯筋骨理腰痛下元虛冷五勞七傷半身不遂脚膝痿弱男子陽事不舉陰精易泄貼之可以興陽固精行步康健氣力加添治女子下元虛冷經水不調崩中帶下無子者貼之可以暖子宮和血氣其功不可盡述惟在至誠修煉藥力全備火候溫養

二七為期其功成矣

真麻油二斤四兩用淨鍋一口以磚架定三足安好

白炭三十斤慢火煎煉不可大急恐損其藥　槐

柳桃橘椿杏楊各二枝

第一下甘草去皮二兩煎至不鳴　第二下天冬去心　生黄酒洗

熟黄酒洗　遠志去心　麥門冬去心　蛇床子制

肉蓯蓉酒洗焙乾　牛膝去蘆酒洗　鹿茸酥制　斷續

虎脛骨酥炙　紫稍花去草　木鱉去殼　谷精草

大附子去皮　杏仁去皮尖　肉桂　兔絲子酒泡

甲[illegible]制焙乾　肉豆蔻麵包煨　川楝子去核

右二十味各錢半剉碎煎至成炭取起以布濾去渣要淨再上傳架冷取蛾桑條如姆指大約長一尺六寸者一根攪油

第三下黃丹水飛炒乾半斤　黃臘鮮明者五兩

燒油令滾以茶匙抄丹細細入油桑枝不住手攪滴水成珠不散為度又取起攤候溫又上架

第四下雄黃透明者　白龍骨　倭硫黃

赤石脂各一錢

研細末勿令油大沸只大溫微火煎不住手攪不攤起候溫上架

第五下乳香 炙藥　丁香　沉香

木香各一　為細末入膏內不任手攪微火温养

第六下射香當門子　蟾酥乳汁制　陽起石煆

肉芙蓉各一錢

為細末入膏內不任手攪微火养煉務要軟硬得宜貼不移而揭之無跡為度取起收磁罐中密封口埋土中三日夜去火毒每用膏五錢攤在厚細紅緞綃上貼臍下開元穴及背後腎俞二穴每一簡可貼六十日不換其効如神但不可恃此固從以傷真元也

終

新刊萬氏家傳養生四要卷之五

羅田密齋萬全　編著

○養生總論

養生之道只要不思声色不思勝負不思得失不思榮辱心無煩惱形無勞倦而兼之以導引助之以服餌未有不長生者也服餌之物谷肉菜菓為上草木次之金石為下蓋金石功速而易生疾不可輕餌恐毒發難制也近觀服杏仁者至二三年或泄或臍中

出皆不可治服諸寶者輒成骨痿服鍾乳陽起石硫黃丹砂雄黃附子烏頭之屬多為虛陽發熱作痿服女子初經作紅鉛者亦然恐宜屏之勿輕信也

方士惑人自古有之如秦始皇遣人入海求不死之藥漢武帝刻意求仙至以愛女妻之此可謂顛倒之極末年乃悔悟曰天下豈有仙人惟節食服藥差可少病而已此論甚確劉潛夫詩云但聞方士騰空去不見童男入海回無藥能令炎帝在有人曾笑老聃來

南史范雲初為陳武帝屬官武帝九錫之命在旦夕

忍歲寒疾恐不獲愈預慶辜召徐文伯診視以實懇之曰可得便愈乎文伯曰欲便差甚易恐二年不復起耳宾曰朝聞道夕死可矣况二年乎文伯以火燒地布桃葉置宾其上須臾刻汗解裂以溫松易日疾瘳愛貴者文伯曰不足喜也越二年果卒觀此可為求速効者之戒

病有堅痞風氣結在皮膚肉腠者可用針分寸加法在胸腹腰脊近臟腑腸胃者非是上醫勿便用針挾素弱凡治臟腑之病取手足井滎俞經合以行補瀉之法　故八法針天星十二穴者上取下取

左取右取合攢則攢合截則截吾有秘傳皆不離手足了盡一身之疾凡有疾者頭項胸腹腰脊脇腸戒勿用針

凡頭面胸腹脊膂諸穴有宜灸者不過三壯不可多灸有人灸丹田穴動則五六十壯謂之隨年壯人問其故荅曰吾要身體安丹田三里常不乾噫此齊東野人語也人能謹其嗜慾節其飲食避風寒雖不灸丹田三里身自無病而常安也否則正氣一虛邪氣自攻以灸補虛是以油潑火也無益而反有害之

凡用針灸後當宜慎慾至疾愈方可不然則無効矣

延年益壽不老丹

生黄三两酒浸一夜晒干　熟黄三两晒干洗净　地骨皮五两酒洗净晒干　人参三两　天冬三两酒浸三时去心　麦冬三两同制　白茯苓五两去粗皮切片酒浸晒干　何首乌半斤鲜者用竹刀刮去皮切片酒浸晒干乾者用米泔水浸软刮去皮切片用砂锅内先下乌羊肉一斤黑豆三合量着水於上加竹篦放此藥後覆蓋蒸一二時辰取出晒乾共為細末煉蜜為丸梧桐子大每服三五十丸酒送下清辰服之此藥千為百補或十日或一月自知為另等人也常服功効難言得此藥者不可以為藥易而輕傳也

鹿角霜丸

黃栢八两去粗皮用人乳拌匀晒干加炒三次炒褐色用之或五六两或

七兩加減隨時鹿角霜八兩天門冬二兩去心麥門冬二兩去心人參一兩或二兩生黃二兩置水中去浮者酒浸一夜熟黃酒浸一夜二兩曬干為末煉蜜為丸梧子大每服七十九加至百丸淡鹽湯送下酒亦佳

煮鹿角霜法　鹿角用本年解及新鋸血氣不乾枯者截寸半置長流水中浸七晝夜條去腥穢每角二斤加桑白皮二兩黃蝎二兩楮實子一兩銀器內或鹽泥固濟的好罈炭灰煮七晝夜水耗以熱水添之旋耗旋添角軟如熟㮶取出曬乾聽用將煮角汁去藥查並蝎皮火熬膠收貯每用三錢酒化融服其功更

勝爺是鹿角右件煮製之法相同

何首烏丸　八月採赤白半極大者從以竹刀刮去皮切碎用米泔水浸一夜漉出晒乾以壯婦生男乳汁拌晒三度候乾用木臼擣為末羅細以北紅棗密雲縣出者作於沙鍋内煮去皮核取肉和藥末千杵為丸焙燥以磁器盛之初服二十丸每十日加十丸至百丸止空心鹽湯下　忌鐵與諸血蘿蔔

此長生延人保命服食

治五勞七傷虛損無力四肢困倦脚手頑麻血氣耗散面黃肌瘦陽事不舉虛暈惡心飲食减少此藥能

治諸虛添精補髓滋潤皮膚充神壯氣身體輕健光
[illegible]月胃進食返老還童髮白再黑齒落更生大有神

茯苓四兩　天冬四兩　山藥四兩　熟黃四兩
枸杞四兩　何首烏四兩　乾姜二兩　大茴炒一兩
青鹽少許　鹿角霜四兩　蓮肉半斤去皮　沒石子一兩
破故紙四兩香油炒淨　大核桃肉半斤　麥冬四兩

為末空心白湯調勻二三匙日進二服不拘在家在外小者一服老者千服功不盡述

松梅丸肥腸健髓之驗

松脂一斤煉熟者 懷慶地黃十兩酒蒸 烏梅肉六為 加後法
製煉蜜為丸梧子大每服五十空心米飲鹽湯下
此方得之南京吏部尚書大人者自云西域異人所
授後服之果能加飲食致身肥健小便清大便潤精
神不倦愚考諸本草云　松脂味苦甘溫無毒安五
臟除胃中伏火咽乾消渴久服輕身不老聰耳明目
固齒潤肺辟邪氣去歷節風風癘風瘙痛不可忍仙家
多煉服日無倦怠老年髮白返黑
若同茯苓末煉蜜服可以辟穀
煉法用明淨松脂十餘斤先以長流水入沙鍋內桑

柴火煮援三次再淋桑灰汁仍煮乙入次扯援又用
好酒煮二次完則以長流水煮過一次扯援色白味
不苦澁為度陰乾入石臼內杵搗取净末依方配合
再搗一日九次須要日乾乃佳○又查熟黃味甘苦
無毒填骨髓五臟不足及男女痨傷通血脉益氣力
利耳目一名曰地髓久服輕身不老黑髮增壽服此
忌三白禁銀鐵器取沉水者佳晒乾秤用以清油
洗净木甑沙鍋蒸半日入臼舂用○烏梅肉味酸平
無毒能下氣除熱安心神療肢躰痛生津　及好唾
口乾利筋脉去痺消痰治骨蒸虛痨羸瘦解煩毒久

服令人思睡不睡故東垣有言凡酸味最補元氣謂其有収之義耳取潤大者三五斤以温酒浴洗甑内蒸熟去核取肉搗和前二味成丸

鹿角霜丸

鹿角鋸成寸段長流水浸七日入沙鍋内用桑柴火煮七日夜取出外去粗皮内去血穣研印净一斤

知母去皮鹽酒炒黄色為末净半斤

生黄酒浸一夜晒干為末净四两

熟黄酒浸一夜晒乾為末净四两

天冬酒浸去心晒乾為末净四两

麥冬酒浸去心晒乾為末四两

當歸全用酒洗為末二两

何首烏去皮用人乳拌匀九蒸九晒為末二两不犯鐵器

白茯苓去皮為末用水淘净去筋膜二两

麋角制法同前净末一斤

黄栢去皮切為咀片酒炒老黄色為末净半斤

共為一處拌匀煉蜜為丸梧子大每服五十空心

溫酒送下或鹽湯送下亦好

烏鬚固本丸

何首烏半斤米泔水浸三宿竹刀刮去皮切片方加黑豆五升同首烏[illegible]水泡一時蒸熟去豆　生黃二兩酒浸　黃精四兩用黑豆二升同煮熟去豆忌鐵器　熟黃二兩酒浸　天冬二兩去心　麥冬二兩去心　白茯苓　赤茯苓二兩各去心　片术二兩　人參二兩　五加皮　巨勝子二兩　百子仁二兩　松子仁二兩　核桃仁二兩　枸杞二兩

為細末煉蜜為丸梧子大每服七八十丸空心溫酒鹽湯下

卻老烏鬚健陽丹

何首烏半斤米泔浸三夜竹力刮去皮打碎加與子大　赤白各一斤　牛膝半斤同前中首用黑豆五升入沙鍋內蒸二次為末

枸杞半斤酒浸洗晒乾為末當歸半斤酒浸一夜加茯半斤故紙五兩炒黃為末茯苓赤一斤牛乳浸白一斤人乳浸俱一夜晒乾兎絲子半斤酒浸三日晒乾為末右七味各不犯鉄器煉蜜為丸如彈子大日進三丸早進一丸空心酒下午後一丸薑湯下臨睡一丸鹽湯下初服三日小便雜色是去五臟雜病二十七日唇紅口生津液再不夜起四十七日身躰輕健兩乳紅潤至一月後鼻頭辛酸是諸風百病皆出四十九日目視光明兩手火熱精通白髮反黑落更生陽事強健丹田如火行步如飛氣力倍加非人不可輕泄乃神秘之方也

益母草单一味為末不犯鉄器煉蜜為丸如彈子大每服一丸久服亦令人有子此先祖蘭窓公常用有驗者其婦人胎前產後諸疾治之皆効　加減湯本方
子右
加木香當歸赤芍丸佳　無子者溫酒下服一月其經自調　一方於上加外又有川芎　腹有癥瘕加三稜莪朮　胎前產後臍腹刺痛胎動不安下血不止用煎棗湯下或當歸湯下半夏湯亦可
胎前產後臍腹作痛有聲寒熱往來俱用米湯下
臨產及產後先用一丸及童便酒下血氣自然調和又能破血痛調經絡極効

産後胎衣不下下灰一切産難横生或死胎經曰不下
胸滿心悶心痛炒鹽湯下
産後中風牙關緊閉半身不遂失音不語童便無灰
酒送下
産後氣喘咳嗽胃膈不利惡心嘔吐酸水面目浮腫
兩脇胑痛動舉無力溫酒下
産後兩太陽痛太陽者前後腴也呵欠心驚怔忡氣
短肌瘦不思飲食血風身熱手足頑麻百部疼痛米
飲送下
産後眼花黒暗血暈血熱口渴煩悶見鬼狂言不省

人事薄荷湯下　血崩痲糯米湯下
産後赤白帶煎阿膠湯下
産後大小便不通煩燥口苦薄荷湯下
産後面赤顏垢五心煩熱或腹中血塊腹臍奔痛時
發寒熱有冷汗者童便酒各半下或溫薄荷湯下
産後惡血未盡結帶臍腹刺痛惡氣上冲心胸滿悶
童便溫酒各半下
産後痢疾术湯下
又方三分散用小柴胡四物四君用咀吹産後傷寒
並痢昔依方取効似神扶産後血瀉水煎棗湯下

産後未滿月血氣不通咳嗽四肢無力自汗睡汗不止月水不調久而不治則為骨蒸潮熱用童便酒下君急用時取生者根莖花葉擣爛調服及絞汁入氷飲亦可　文治候門衛吐即愈冬末用根為最

娠婦五忌　崑山顧狀元列施二法

一勿賑提抗南方大棚一同　一勿食熱炒炙煿之物　一勿食葱蒜韭薤胡椒茱萸　一勿於星月下仰臥　及當風洗浴坐臥　一勿飲燒酒及黄酒盡此二酒有藥恐後姙娠所禁相反

小兒五宜

一小兒初生先濃煎黃連甘草湯用軟絹或絲綿包指蘸藥摳出口中惡血氣或不及即以藥湯灌之待吐出惡沫方與乳吃令其出痘稀少

一初生三五月宜綳縛令卧勿豎頭抱免致驚癇

一凡與食不宜一時混吃令兒生百疳痞積

一宜令七八十歲老人舊裙褲改小衣衫令兒有壽雖富貴之家切不可新製紵絲綾羅毡絨之類與小兒服不惟生病抑且折福愚意凡小兒滿月受賀宴賓宰殺生物亦非所宜

一小兒四五箇月止與乳吃六箇月以後方與希粥

哺之周歲已前切不吃暈腥并什冷之物令兒多疾
若得二三歲後臟腑稍壯幾與暈腥最好

延生第一方　鎮江錢醫官傳

小兒初生臍帶脫落後取置新瓦上用炭火四圍燒至煙將盡放於土地上用瓦盞之類蓋之存性研爲細末預將透明硃砂爲極細末水飛過臍帶若有五分重乳汁一二蜆殼調和或以黃連甘草汁調亦好調和前臍帶末硃砂末二味如沙糖樣抹兒口中及乳頭一日之內抹盡次日兒大便遺下穢污濁垢終身永無瘡疥及諸胎疾實爲保全此十分

妙法也　臍帶內餚有瘀當去之

神効消毒保命丹

凡小兒未出痘瘡者每遇交春分秋分時服一丸其痘毒能漸消化君服一二次者亦得減少若服三年六次其毒盡消必保無虞此方神秘本不宜輕傳但慈幼之心自不能已願與好生者出而共之

纏豆藤（一兩五錢即是毛豆藤梗上壓繞細紅絲者是也在八月採取明乾此藥為主妙甚）

黑豆（二十粒）　赤豆（七十粒）　山楂肉（一兩）　新升麻（七錢）

荊芥（五錢）　防風（五錢）　生貴（兩）　川獨活（五錢）

甘草（半五錢）　當歸（五錢酒先）　赤芍（五錢）　連翹（五錢半）

黄連五錢　桔梗五錢　辰砂一兩水飛　牛旁子炒一兩　苦[illegible]瓜霜二錢者甚長砂炒十灰存性番手經各為極細末和匀凈沙糖拌九李核大每服一丸濃煎甘草湯化下其前項藥須預辦精料過去分秋分正月十五七月十五俯合務在精誠忌婦女猫犬見令時向太陽祝藥曰神仙真藥体合自然嬰兒吞服天地齊年吾奉

大上老君急急如律令勅一氣七遍

凡初生小兒口[illegible]發牙跟白黑名曰馬牙不能食乳此與鵝口不同少緩即不能救多致夭殤急用針縛

筋將白黑挑破出血用好金墨磨薄荷湯以手指醮

母油髮蘸墨遍口擦之切令食乳待睡一時醒方與

乳再擦之即愈

牛黃抱龍丸　此藥服驗方治一切急慢驚風及風

熱風痰用薄荷湯磨服一丸兒小作二三次服

牛膽南星八錢　雄黃錢半　辰砂一錢二分　鈎藤一兩半

天竺黃二錢半　人參錢半　茯苓錢半　牛黃二分

射香伍為末服將甘草四兩剉細用水二大碗煎成

膏一盞入藥末內丸加芡實大金箔為衣陰乾藏

之勿令泄氣勿近微火邊

右附方育驗及人所服驗者皆秘也茲具開録以廣前方之所未備蓋人之禀養不齊病亦隨異故方各有所宜在人活變以用之耳

萬靈膏　香油四斤　槐柳桃榴椿杏楊各二枚　兩

頭尖　白芷　赤芍　大黃

人參　黃連　白芍　草烏

苦參　川芎　生黃　川椒

胎髮　川山甲　熟黃　槐子

杏仁各一兩　當歸二兩　草麻一百三十二去皮　巴豆一百二十去皮

黃蘗一兩去皮　木鱉五十个去皮　右二十味俱㕮咀如麻

豆大入香油內浸春五夏三秋七冬十日黃香二十兩　黃丹二斤水飛澄火焙七次　阿魏　沉香　丁香　射香　血碣各一兩　木香八兩　乳香　沒藥各三兩　右呵八味俱為細末先將香油並藥入銅鍋內熬焦將藥鍋取下溫冷用生絹過淨將藥再下黃丹用槐柳等枝不住手攪此時用慢火亘熳常滴藥在水中成珠不散入黃香將鍋取下冷片時減火性乃下阿魏等八味攪勻化開貼患如神

柴胡三稜飲　治小兒食積

柴胡　神麯

黄芩　莪朮　人參　三陵

只實　陳皮　半夏　烏梅

青皮　茯苓　厚朴　槟榔

甘草　姜三片草菓仁二瓣水煎

黄連磨積丸　治遺精　滑石　黄栢　為末

秋冬煉蜜春夏麵糊為丸梧子大每服七十九滾

水下

治腸風下血　槐角一兩　水一盞煎半鍾

治風疹疥瘡　香油一鍾　猪油半兩　黄栢

苦參　頭髮　雞子皮　黄蠟

以上諸藥在鍋內煎化頭髮後用水銀徑紅

枯礬　木鱉　大風子　蛇床子

人言　硫黃　雄黃　花椒

吳茱萸　俱為細末入前藥內調搽

治喉痛生瘡　內用涼膈散加防風　牛旁子

射干　升麻

治瘡吃藥　生黃　黃栢　黃芪

防風　荊芥　當歸　支子

白蒺藜　蒼朮　川芎　赤芍

小草　大黃　水煎

治頭瘡　石螺去殼晒肉　白蠟五錢　香油二兩　松香五錢二味將油煮滚入白蠟松香入油内成膏

治九種心氣痛　莪朮　三稜　青皮　陳皮　益智仁　桔梗　藿香　肉桂　甘草　香附　兵榔

為咀片白水煎　孕婦不可服

治痢疾　梧桐子　柯子肉各一兩　枯凡二錢

細末醋糊丸梧子大每服三十紅痢甘草湯下白痢乾姜湯下二次止

才疼　牙疼獨活散通玄　羌獨芎　防風各一錢水煎

治便毒　金艮花　川山甲　木鼈子去油

白芷　天灯心　姜蚕　全蝎去毒

常山　大黄　連翹　細辛　牛

膝　漏芦　乳香　没藥囊煎熟方下此二味

水酒各一鍾煎服

治蠟瘡　新剃頭時用白糖滿頭搽上後用活螺螄搗爛付上數一層再加二層

治虫牙痛　用黃蠟少許在鍋内化開用艾葉小大三皮人吉少許同處為丸又用鵞翎一箇盛之如疼在左放蠟丸在右疼痛安右

治嗽　用桑白皮　蘿蔔　共一處水煎露一夜清辰溫熱服之

治風牙　用川烏一片放清油内蘸過燒紅放于牙上立効

治痔漏瘡方　通草二錢　歸尾焙干一兩　大黃一兩半　乳香　沒藥　猩紅各一錢　蚊蛤　黑白丑各一兩　為細末分服四錢獖猪肉湯下　四更服之四時下惡如無惡下爛肉為度

固齒擦牙散　骨碎補一兩炒　青鹽五錢　食鹽五錢　花椒五錢為末擦之

頭風方　川芎三錢　柴胡一錢　石膏煅

防風　藁本　生甘草　升麻各一

錢反熟甘草　黃酒浸各一錢　黃連酒炒　黃芩

酒各四錢半為末每服二錢食後真茶湯送下

楊文宇治天行熱病方　柴胡熱朝得息者一錢未息者一錢半

黃芩錢半多赤可加半夏一九分或白茯苓九分只實一

木下身厚朴五分頭痛胸痛者加川芎五分有班先

燥半脈青黛三錢水化服從服藥姜三片為引已經下者

加大棗一箇為引未下者不用

中滿脹服方

人參三分　白朮一錢　茯苓六分　黄芩五分
麥冬八分　木通五分　厚朴三分　紫蘇葉三分
滑金沙五分
膈壹方　生黄一錢三分水洗　當歸八分酒　白芍一錢
川芎七分　陳皮八分　紅花三分　桃仁五分
甘草五分炙　水煎初服二三劑時定有一反く後
即愈
當多服一二十劑　若動火加黄芩青皮各五分
有别症隨宜加藥
五卷終